

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

**ПЕРЕВОЩИКОВ Ю. О.**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
професор, доктор біологічних наук

## РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Здоров'я майбутніх фахівців юриспруденції пов'язане із організацією навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ та певним чином залежить від рівня фізичної активності у динаміці навчання [1; 2; 4]. Окремо слід зазначити, що під час навчання значну роль відіграє усвідомлення необхідності відповідної професійно-прикладної фізичної підготовки, яка в багатьох випадках визначає професійну успішність майбутнього фахівця.

Матеріали та методи. Для характеристики здоров'я студенток НУ «ОЮА» нами була обрана система оцінки рівня фізичного здоров'я (РСЗ) запропонована Г.Л. Апанасенко [1], яка зарекомендувала себе як достатньо інформативна щодо визначення рівня киснезабезпечення організму [2].

Всього були обстежені 47 студенток 2-го курсу НУ «ОЮА» віком 18-19 років. Методика визначення РСЗ передбачає визначення низки антропометричних та функціональних параметрів діяльності організму [3]. А саме, вимірювання довжини (см) та маси тіла (кг) з подальшим розрахунком індексу маси тіла ( $IMT, \text{кг/м}^2$ ), кистьової динамометрії з розрахунком силового індексу ( $CI, \%$ ), життєвої ємності легень з розрахунком життєвого індексу ( $ЖІ, \text{мл/кг}$ ), частоти серцевих скорочень та артеріального тиску з розрахунком індексу Робінсона ( $IP, \text{у.о.}$ ), а також проведення навантажувального тесту зі стандартним фізичним навантаженням з визначенням часу відновлення ЧСС.

Результати дослідження. Визначення РСЗ студенток дозволило встановити, що серед обстеженої когорти у жодному з випадків не реєструвався РСЗ вище середнього та високий, а середній — тільки у  $\frac{1}{4}$  студенток. Суттєве занепокоєння викликає значна кількість студенток,

а це 57%, що мають низький РСЗ. Дана обставина спонукала нас до аналізу окремих складових, які в будь-якому разі дозволять встановити проблематичні складові фізичного розвитку, що впливають на загальний рівень функціонування органів та систем організму.

Аналізуючи дані, представлені у табл. слід зазначити, що найбільш оптимальним серед всіх показників є показник ІМТ, який тільки в 6% випадків перевищує належні величини і переважної більшості студенток (81%) знаходиться в межах популяційних значень.

Таблиця

**Розподіл складових параметрів РСЗ за рівнями (%)**

Параметр	Рівень				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
ІМТ	2	11	81	4	2
ЖІ	21	19	19	17	23
СІ	74	11	0	11	4
ІР	4	17	23	38	17
Час реституції	38	30	19	9	4

Певним чином доповнюють отримані результати дані аналізу інших складових. У значній кількості студенток (40%) відзначаються добрі резерви системи дихання за параметрами ЖІ, проте у такої ж кількості студенток показники ЖІ знаходяться в межах нижче середніх, що засвідчує можливі проблеми системи зовнішнього дихання. Дана обставина є достатньо інформативною щодо можливості корекції фізичного здоров'я студенток НУ «ОЮА» засобами і методами фізичного виховання, спрямованими на розвиток правильного дихання, рухливості грудної клітини, корекції постави, тренування м'язів вдиху, адже зазначені параметри прямо або непрямо свідчать про наявність рестриктивних порушень у дихальній системі, що є однією з передумов зниження загальної працездатності студенток, і може відображатись на результатах навчання у ВНЗ.

Найбільший внесок у зниження РСЗ серед студенток НУ «ОЮА» вносить суттєве зниження проявів відносної сили, яка прямо пов'язана з параметрами СІ, який в 74% випадків знаходиться в межах низьких значень. З огляду на фізіологічну ємність даного параметру слід зазначити, що він є достатньо інформативним з позицій характеристики розвитку м'язової системи, непрямо пов'язаний з ефективністю насосної функції серця та із схильністю до ураження венозної системи, що, на нашу думку, вимагає відповідної корекції із використанням засобів і методів фізичного виховання. Достатньо інформативним є те, що у 15% студенток даний параметр перевищує пересічні дані. Дещо суперечливими, однак вагомими є дані аналізу

показників індексу Робінсона та толерантності до фізичних навантажень. За першим з них чітко відзначається достатньо виражена схильність до економізації функції серцево-судинної системи у стані спокою у 55% студенток, а за другим — у 68% студенток погана адаптація до дозованих фізичних навантажень. При цьому тільки 15% студенток мають добрі та відмінні показники толерантності до фізичних навантажень. Останнє прогнозує низькі показники загальної фізичної працездатності, яка чітко пов'язана з реактивністю та швидкістю відновлення діяльності серцево-судинної системи у відповідь на дозоване фізичне навантаження, а також низькі резервні можливості вегетативної регуляції кардіореспіраторної системи [5].

В цілому, проведені дослідження дозволили встановити, що студентки НУ «ОЮА» мають низькі показники фізичного здоров'я, які лімітуються, в першу чергу, за рахунок показників силової підготовленості та параметрів загальної працездатності. Останні результати свідчать про необхідність диференційованого застосування відповідних засобів та методів фізичного виховання на заняттях, що має беззаперечне значення у підготовці кваліфікованих працівників системи юриспруденції України.

#### ***Список використаної літератури:***

1. Апанасенко, Г.Л., Попова, Л.А., Маглёванный, А.В. Санология. Основы управления здоровьем. Саарбрюккен: LAP, 2012. — 404 с.
2. Бушуєв, Ю.В. Фізична працездатність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Наукові праці НМАПО ім. П.Л. Шупика. — 2006. — Т. 15 (2). — С. 301-307.
3. Романчук, О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. — Видавець Букаєв В.В., 2010. — 206 с.
4. Соколова, Н.И. Превентивная физическая реабилитация — путь к здоровью нации. Киев, 2005. — 372 с.
5. Guziy, O.V., Romanchuk A.P. Multifunctional determinants of athletes' health // Journal of Medicine and Health Research, 2017. — 2 (1). — P. 12-21.